

ESCOLA MUNICIPAL COMENDADOR ABDALLA CHIEDDE		
NOME DO ALUNO:	DATA: 31 / 08 / 2020 a 04 / 09 / 2020	SEMANA: 01
PROFESSORA: Bárbara		TURMA: 3º ano A
CAMPO DE EXPERIÊNCIA: Conhecendo a Ginastica geral.		
OBJETO DE APRENDIZAGEM: Identificar e experimentar as habilidades motoras básicas presentes na ginastica, como rolar, segurar e saltar.		

Educação física

1ª aula:

Acesse o link abaixo para ver o vídeo sobre ginástica geral no youtube:

<https://youtu.be/-yTRYXIOXDM>

Ginastica geral

A expressão ginástica é amplamente utilizada para definir muitos tipos de exercícios físicos como aulas de ginasticas competitivas e não competitiva, podendo ser ginástica aeróbicas, ginastica artística, na qual os praticantes executam saltos, piruetas em movimentos que exigem força, equilíbrio e flexibilidade.

Força muscular é a capacidade de um músculo produzir tensão ou contrair-se.

Exemplos de atividades que utilizam força: segurar, puxar, empurrar, carregar.

Velocidade é a capacidade de executar uma sucessão rápida de gestos em intensidade máxima e duração breve, exemplo: correr.

Equilíbrio é a capacidade de manter, parado ou em movimento, uma postura estável de seu corpo, exemplo: estrela, parada de mão, ficar em pé em uma perna só.

Faça os alongamentos abaixo para se prepara pra realizar o circuito da aula seguinte.

Exercício 1- Corpo ereto, mãos entrelaçadas e palmas das mãos para cima elevando o máximo para o alto. Tempo de execução 30 segundos.

Exercício 2- Corpo ereto, mãos entrelaçadas e palmas das mãos para frente, estendendo bem para frente do tórax. Tempo execução 30 segundos.

Exercício 3- Corpo ereto, um braço atrás do corpo enquanto o outro puxa a cabeça lateralmente. Lembre-se de fazer para o outro lado. Tempo execução 30 segundos para cada lado.

Exercício 4- - Apoiar as mãos em uma parede, manter o tronco ereto, puxar uma das pernas flexionando o joelho e elevando o pé até próximo dos glúteos. Lembre-se de fazer do outro lado. Tempo execução 30 segundos para cada lado.

Exercício 5- Pernas estendidas, flexionar o quadril levando as mãos até os pés. Tempo execução 30 segundos.

Exercício 6- Pernas levemente afastadas, uma mão na cintura e a outra elevada, flexionar o tronco lateralmente. Lembre-se de fazer para o outro lado. Tempo execução 30 segundos para cada lado.

2ª aula:

CIRCUITO DE GINASTICA é uma sequência de exercícios divididos por estações, em cada estação o aluno deve vivenciar elementos básicos da ginastica como: rolamentos, saltos, giros e equilíbrio.

1ª estação: Rolamento (cambalhota) sobre um colchão ou em uma superfície macia.

2ª estação: Subir em um plano mais elevado, como um banco ou cadeira, ficar em pé e saltar para o chão ou um colchão.

3ª estação: Caminhar sobre uma superfície estreita, como um banco sueco, cordas esticadas no chão ou linhas demarcadas, mantendo o equilíbrio.